

Seksuele opvoeding: hoe doe je dat?

Start campagne Maak seks lekker duidelijk

Is jouw kind al met seks bezig? Veel ouders denken van niet. Toch blijken kinderen vaak verder dan je denkt. Hoog tijd voor een goed gesprek! Maar hoe pak je dat aan? Bereid je voor en lees de vier gouden regels.

Er zijn vier gouden regels bij de seksuele opvoeding

Let op je puber

Zorg dat je weet waar je kind mee bezig is. Welke vrienden, welke internetsites, wat voor feestjes? Hoe kijken de vrienden aan tegen liefde, relaties en seks? Let ook op zijn/haar gedrag. Een verliefdheid is vaak een mooie gelegenheid om over de wensen en grenzen te praten.

Open communicatie

Natuurlijk is het belangrijk wat je zegt, maar ook: hóe je het zegt. Veel jongeren klagen dat hun ouders vooral waarschuwingen geven. 'Kom niet zwanger thuis' of 'Zorg dat je geen ziektes oploopt!' Als je open vragen stelt, nodig je je kind uit om iets te vertellen: Zoenen



jullie al? Hoe vind je het om verliefd te zijn? Sta ook open voor wat je puber zelf vertelt. Start het gesprek op een geschikt moment, als iedereen er de tijd voor heeft.

Voorbeeld geven

Kinderen pikken veel op van wat ze thuis zien en horen. Wees je daar bewust van als je bijvoorbeeld over anderen oordeelt. Het etiket slet of homo is zo overgenomen. Voor-

beeld doet volgen. Zorg dat je kind zich kan spiegelen aan ouders die liefdevol en met warmte met elkaar omgaan. De kans is groot dat hij of zij die houding overneemt.

Er zijn voor je puber

Zorg dat je tijd voor je kind hebt, besteed echte aandacht aan je puber. Cruciaal is dat pubers weten dat ze altijd bij hun ouders terecht kunnen als er iets is. Dat ze weten dat de band sterk genoeg is om over lastige dingen te kunnen praten. Jongeren zeggen zelf dat er veel dingen zijn waar ze hun ouders niet meer bij willen hebben, maar dat ze het belangrijk vinden dat hun ouders er voor hen zijn als dat nodig is. Pubers willen ruimte om zich te ontwikkelen en te experimenteren, maar ze voelen zich ook graag gesteund.

Bron: www.uwkindenseks.nl.

Meer informatie

www.maakseksduidelijk.nl
www.senseinfo.nl
www.cjgzwolle.nl
www.uwkinderenenseks.nl

GGD Jongerencampagne: Maak Seks Lekker Duidelijk

Vanaf 1 november start de landelijke campagne Maak Seks Lekker Duidelijk. Want maar liefst 18% van de meisjes en 4% van de jongens krijgen te maken met gedwongen seks. Daarom wil deze campagne jongeren aansporen om hun eigen grenzen duidelijk te stellen.

www.maaksekslekkerduidelijk.nl verwijst naar een Hyvespagina voor jongeren. De site helpt jongeren om zich bewust te worden van hun eigen wensen en grenzen op seksgebied: van zoenen en knuffelen tot seks. Zo komen ze erachter dat iedereen weer anders is en het dus belangrijk is om uit te spreken wat je wilt en wat je niet wilt. Hoe jongeren hun wensen en grenzen kenbaar kunnen maken, leren ze met de nieuwe online game 'Can you fix it?'. De game is te vinden op de www.senseinfo.nl, de jongerensite voor info over seksualiteit.

Praat er ook eens over bij het CJG

Praten over de seksuele opvoeding, vragen of verliefdheid, zoenen, seks? Ook daarvoor is het CJG. Voor alle opvoeden opgroevragen is het CJG het adres om het antwoord te vinden, voor ouders, jongeren en kinderen. Met persoonlijk advies, of in een groep tijdens een cursus of activiteit. Loop eens binnen zonder afspraak



bij het inlooppunt CJG Zuid aan de Democratenlaan 86 of het Inlooppunt CJG Oost, Beukenstraat 83. De hulp is gratis. Kijk voor meer informatie en de inloopspreekuren op de website: www.cjgzwolle.nl. Het CJG is telefonisch te bereiken tijdens kantooruren via (038) 455 46 55.